

12月 給食こんだて表

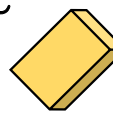
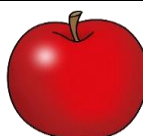


国仲学校給食センター

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)			塩分 (g)
							給食のない学校・学年			
1日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	682	2.2	
		すきやき風煮		ぎゅうにく とうふ	にんじん えのきだけ しいたけ はくさい しらたき ながねぎ	あぶら さとう	中	799	2.7	
		ポン酢あえ		かつおぶし	もやし きゅうり にんじん					
		大根と油揚げのみそ汁		あぶらあげ みそ	だいこん ながねぎ					
		お米のムース				おこめのムース				
2日 (火)		きなこ揚げパン	牛乳	きなこ		こめこパン あぶら さとう	小	713	3.0	
		チリコンカン		ぶたにく だいず	たまねぎ トマト	あぶら	中	914	3.9	
		チーズサラダ		チーズ	キャベツ ブロッコリー にんじん	ドレッシング				
		卵スープ		たまご とうふ	にら ながねぎ	かたくりこ				
3日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	610	2.5	
		じゃこ入り玉子焼き		たまご とりにく ちりめんじゃこ	たまねぎ	あぶら さとう	中	730	3.2	
		きりざい		なっとう のり	のざわなづけ たくあん にんじん	ごま				
		なめこのみそ汁		とうふ みそ	なめこ だいこん こまつな ながねぎ					
4日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	668	2.3	
		豚肉のアップルジンジャーソース		ぶたにく	レモン	りんごジャム さとう	中	802	2.7	
		しょうゆフレンチ		チキンハム	もやし にんじん コーン こまつな	あぶら				
		さつまいもの豆乳スープ		とりにく とうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ	さつまいも あぶら こめこ				
5日 (金)		あんかけチャーハン (卵チャーハン)	牛乳	たまご	ながねぎ	こめ あぶら	小	646	2.4	
		あんかけチャーハン (中華あん)		ぶたにく	きくらげ にんじん はくさい	ごまあぶら さとう かたくりこ	中	766	3.0	
		とりだんごの坦々スープ		とりにく とうふ みそ	たまねぎ もやし にら ながねぎ	かたくりこ さとう ごま				
		ル レクチェゼリー				ル レクチェゼリー				

日	写真	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)			塩分 (g)		
							給食のない学校・学年					
★減塩こんだて…減塩ポイント：汁物に発酵食品の「酒かす」を使用し、「酒かす」のコクをいかした味つけで、おいしく減塩できます。												
8日 (月)		ごはん	牛乳			こめ	小	656	2.0			
		さばのカレー焼き		さば	たまねぎ しょうが	中	784	2.5				
		のり酢あえ		シーチキン のり	きゅうり キャベツ もやし にんじん	ごまあぶら						
		ぽかぽか酒かす汁		ぶたにく みそ	だいこん にんじん しいたけ ながねぎ	ふ じゃがいも						
9日 (火)		まいたけごはん	牛乳	とりにく	まいたけ にんじん ごぼう えだまめ	こめ あぶら さとう	小	681	2.4			
		エビフライ+ソース		えび		こむぎこ パンこ あぶら	中	809	2.9			
		ダブルポテトサラダ		シーチキン	コーン きゅうり	じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ						
		打ち豆汁		うちまめ みそ	にんじん だいこん ながねぎ							
10日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	625	2.4			
		豚キムチ		ぶたにく	たまねぎ にら キムチ	あぶら さとう ごまあぶら	中	746	2.9			
		ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	キャベツ ブロッコリー にんじん	ごま さとう あぶら						
		みそラーメンスープ		ぶたにく なんと わかめ みそ	もやし コーン メンマ	ちゅうかめん あぶら						
★日本・世界の味めぐりこんだて…りんごの王様「ふじ」の特産地は長野県です。また、海のない長野県では野尻湖での「わかさぎ釣り」が有名です。												
11日 (木)		野沢菜ごはん	牛乳	かつおぶし	のざわなづけ	こめ ごまあぶら ごま	小	614	2.1			
		わかさぎフライ		わかさぎ		こむぎこ パンこ あぶら	中	718	2.5			
		白菜のごま炒め		ウインナー	はくさい にんじん もやし こまつな	あぶら ごま						
		きのこ汁		とりにく とうふ	なめこ まいたけ しめじ エリンギ えのきだけ しいたけ にんじん ながねぎ	かたくりこ						
		りんご			りんご							
12日 (金)		シーフードカレーライス (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	675	2.6			
		シーフードカレーライス (シーフード カレー)		えび いか あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら カレールウ	中	812	3.3			
		ひじきのサラダ		ひじき シーチキン	キャベツ きゅうり にんじん コーン	さとう あぶら						
		シーグラスゼリー			りんご ナタデココ	カットゼリー						

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲の み 物 もの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
				★さどごはんこんだて…「いももち」はさつまいもを蒸してつぶし、小麦粉や砂糖を加えて型を取って乾燥させて作る、伝統的な佐渡の郷土料理です。				給食のない学校・学年	
15 日 (月)		中華丼 (麦ごはん)	牛乳			こめ おしむぎ	小	627	2.8
		中華丼 (中華丼の具)		うすらのたまご えび いか あさり なんと	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい ちんげんさい	あぶら かたくりこ ごまあぶら	中	736	3.3
		みぞれもずくスープ		もずく かまぼこ とうふ	にんじん だいこん ながねぎ	ごま			
		いももち				いももち			
16 日 (火)		チョコチップ米粉パン	牛乳			こめこパン チョコ	小	609	2.7
		大豆とひじきのチーズ焼き		だいず だいずミート ひじき ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト	あぶら	中	767	3.4
		みかんサラダ			みかん キャベツ きゅうり	さとう あぶら	畑野小5年		
		ふわふわ卵スープ		とりにく たまご チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	パンこ			
17 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	681	2.4
		揚げだしとうふのきのこあんかけ		とうふ	しめじ なめこ にんじん こねぎ	コーンスターチ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	中	825	3.1
		マヨたくあえ		のり	たくあん もやし きゅうり	ごま ノンエッグマヨネーズ			
		石狩汁		さけ みそ	にんじん だいこん こんにゃく はくさい ながねぎ	じゃがいも			
		ミルメークコーヒー				ミルメークコーヒー			
18 日 (木)		ごはん	牛乳			こめ	小	665	2.3
		ハンバーグのチーズ焼き		ぶたにく チーズ	たまねぎ	パンこ ノンエッグマヨネーズ	中	807	2.9
		切り干し大根のナポリタン		チキンハム	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	あぶら			
		フィッシュボールスープ		えそ	にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ キャベツ	かたくりこ さとう			
		みかん			みかん				
19 日 (金)		★かみかみこんだて…「よくかんで食べる」習慣をつけましょう。かみかみ食材の「揚げた大豆」でかみごたえ度がアップします。							
		ごはん	牛乳			こめ	小	666	2.6
		まぐろと大豆の揚げ煮		まぐろ だいず		かたくりこ あぶら さとう アーモンド	中	800	3.2
		しらす入りわかめサラダ		しらす わかめ	キャベツ きゅうり コーン にんじん こんにゃく	ごま さとう ごまあぶら			
		にら玉みそ汁		たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ にら				

日	写真 しゃしん	こんだて名 めい	飲み物 もの	おもに血や肉になる 【 赤の食品 】	おもに体の調子を整える 【 緑の食品 】	おもにエネルギーになる 【 黄色の食品 】	エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
給食のない学校・学年									
★クリスマスこんだて…メリークリスマス！「ピタパン」に「照り焼きチキン」や「コールスローサラダ」を詰めて、みんなで楽しく食べてください。									
22 日 (月)		ピタパン	牛乳			ピタパン	小	637	2.8
		照り焼きチキン		とりにく	しょうが		中	760	3.5
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり コーン パプリカ	ノンエッグマヨネーズ			
		コーンポタージュスープ		ベーコン ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも あぶら ホワイトルウ			
		いちごのクリスマスケーキ				ケーキ			
23 日 (火)		ごはん	牛乳			こめ	小	677	2.2
		鮭の幽庵焼き		さけ	ゆず	さとう かたくりこ	中	798	2.8
		冬至の七草おひたし		たまご	かんてん れんこん にんじん もやし ブロッコリー	ごま ごまあぶら	特別支援学校		
		里山うどん汁		なると あぶらあげ	わらび にんじん はくさい しいたけ ながねぎ	うどん			
		かぼちゃプリン				かぼちゃプリン			
24 日 (水)		ごはん	牛乳			こめ	小	...	...
		鱈のフリール・ヴァンブランソース		たら ぎゅうにゅう なまクリーム	ながねぎ レモン	こめこ あぶら バター	中	875	2.6
		クリスマスサラダ		チーズ	ブロッコリー カリフラワー コーン パプリカ キャベツ	ドレッシング	金井小・新穂小・畑野小・真野小・金井中・畑野中・特別支援学校		
		コンソメスープ		ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも			
		干し柿の蒸しパン		ぎゅうにゅう	ほしがき	こめこ さとう あぶら			
 師走 しわす こんげつ ～今月のイチオシ食材～  たら いもち  キャベツ はくさい  みかん りんご いただきますの前の手洗いしっかりしよう！ 									

※食材量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。